

情動としての「妬み」の検証とメタ認知療法

斉藤 浩一*

要約)

日本においては、「妬み」という用語が日常に使われることは稀である。その理由として、「妬み」そのものの心性の歪みが考えられる。本研究は、情動としての「妬み」の検証とその認知様式を治療・援助する意義とモデルを提示することを目的とする。まず第一に、「妬み」について原初的な「心性」であることを、モデル化を試み、証明する。これは、大学生について質問紙による調査を行い、「怒り」、「不安」、「抑うつ」(情動)等と同様の因子に含まれることを共分散構造分析を用いて行われた。第二に、「妬み」について、57名の学生をクライアントとし、集団メタ認知を試み、その効果を提示する。人間は生きていく上で、「妬み」を持たずに生きていくことは希有なことと言わざるを得ない。ならば自身でそれらを認知し、マネージメントしていくことに意味がある。

キーワード：妬み メタ認知療法 共分散構造分析 心理的ストレス反応 情動

The verification of “Envy” as an emotion, Meta-cognitive Therapy

Kouichi SAITOU

It is rare to see the term “Envy” used in Japan. “Envy” is thought to be the distortion of the mind, thus the term is not used widely. This research points out details misinterpreted about “Envy”, it seeks to point out that “Envy” is an emotion that Japanese people are born with. The author’s aim is to present the meaning and the model by which the acknowledgment style is treated and helped. To begin with, modeling is attempted, and it is proven that it is original first “Core” about “Envy”. The investigation began with a questionnaire given to university students, which included factors such as “Anger”, “Uneasiness”, “Depression”, etc. by using the covariance structure analysis. Secondly, 57 students who scored high on the envy factor on the questionnaire were chosen as test subjects. The group meta-cognitive treatment is tried, and the results are presented. It is our opinion that human beings would not be normal without the emotion of “Envy”. However, each person must acknowledge and manage their own feeling of envy.

Keyword : Envy, Meta-cognitive therapy, Covariance structure analysis, Psychological stress response, Emotion

*東京情報大学総合情報学部 教養・教職課程

Tokyo University of Information Sciences, Faculty of Informatics, Liberal Arts and Teacher's Education Course

2009年11月27日受理

1. 問題と目的

最近、いわゆる「妬み」に係わる数々の事件が起きている。例えば、2000年の埼玉県浦和市では、34歳の主婦が夫の同僚の長女である生後6カ月の幼児を床に落とし、死に至らしめた。浦和署の調べによると、動機について「(同僚、幼児の両親)が家を買おうと聞いて羨ましかった」「女の子がいるのが妬ましかった」と語ったという(毎日新聞, 2001年1月8日夕刊)。

また、2001年6月に大阪府池田市大阪教育大学付属池田小学校における小学校乱入・児童殺傷事件は、動機とし「エリートに妬みがあり、インテリの子どもを殺せば確実に死刑になると思った」との自供が発表された(毎日新聞, 2001年6月11日)。同容疑者には、同小学校の一貫校である中学校への進学を希望し、担任や母親から「そんなもん通るはずなのに、受けるだけ無駄」とやめるよう説得され、受験を断念した経緯があった。

上の2つの事件に共通するのは、動機に「妬み」があり、潜在化され、鬱積され、何の罪もない幼児、児童に敵意が向けられ、犠牲になった点である。これはなぜか。わが国においては、「妬み」が鬱積され、「いじめ」や「虐待」といった悲劇的な事件を引き起こす病理性が存在する可能性がある。つまり、大人、子どもに限らず、「妬み」の心理が蔓延し、この心性について病理性を認めても、アセスメントさらに心理療法を行う対象として取り上げられているとは言いがたい。

この背景にはわが国における「妬み」についての独特な認知的特異性があると推測される。例えば、「妬み」という表現が「嫉妬」とほぼ混同されている。対して、キリスト教圏では、「嫉妬」(Jealousy)と「妬み」(envy)は明確に区別される(Parrot & Smith, 1993)。事実、わが国の社会生活において「妬み」が情動として一般的に使われ、表現されることは少ない。身近な人間関係においても、いじめや嫌がらせ

と言った事象が生じているが、その心理的な要因に「妬み」の存在が指摘されることは少ないのではないか。

本稿では「妬み」を内海(1999)にしたがって「相手が自分よりよい立場にいることや、相手が自分にはない良いもの(能力・性格的なものから所有物など物質的なものまで含む)をもっていることで起こる相手へのうらやみ、悪感情」という定義を採用する。これにより、「妬み」が状況によって急になったり、緩まったりする情動(emotion)の1つであることを検証する。対して「嫉妬」(jealousy)は、男女間の3者の間で生じる情動と定義する。それらに共通する特性としては、自身が特別な存在でありたいとする「羨望」と叶えられないことによって生じる「敵意」の存在である。

ここでの男女3者間における「嫉妬」は、万葉集や古事記にも謳われるが、「妬み」はその存在自体封印され、無意識に潜在化されている感がある。さらにわが国においては、「妬み」について、その「敵意」と「羨望」が分離している状況が伺える(齊藤, 2004)。

つまり「妬み」が表出する場面では、鬱積して病理性を伴い、「敵意」に囚われ、対象に敵対および攻撃行動として向けられることが多いのである。それが悲劇的事件に繋がる遠因ではないかと推測される。

しかるにその際、自身の中で対象への「敵意」、その根源に「羨望」があることが認知されれば、悲劇的な行動を自重できる可能性がある。逆に、いじめや嫌がらせを受けた者が、その「敵意」の背後に「羨望」があり、自身の行動に非がないと分かれば、あり方が肯定される可能性は高い。妬みによって起こるさまざまな問題が生じる過程をメタ認知することにより、2度と起こさないようにする能力を養うことが意味を有する。

実際わが国の学校現場では、妬まれることを恐れるあまり自身の成績を下げる者がいると言われる。また、1億円を拾い、悲劇的な社会性

を経た人物の特集がマスコミにおいて組まれる。

対して合衆国では、高額な宝くじに当選した人物がマスコミに登場する。これらからわが国の社会では、妬まれないように自身を規制する無意識の心理が存在していると解釈できる。

つまりわが国においては、「妬み」は人間が社会生活を営む上で、「羨望」と「敵意」を伴う原初的な心性（情動）であるが、しかしその「敵意」の余り、「妬み」そのものが潜在化し、歪んだ攻撃行動として表出されうる場面が見られる。これは社会病理であり、心理臨床の対象となるべきものである。

本稿ではまず研究Ⅰにおいて、大学の1年生に対する質問紙により「妬み」が「不安」「怒り」「抑うつ」等と同じように「心理的ストレス反応」つまり「情動」であり（Lazarus, 1993）、原初的（Primitive）な心性であることを証明し、検証する。つまり、「妬み」が誰にでも存在する可能性を鑑み、具体的心理尺度の開発を試みる。

これに類似した研究として、澤田・新井（2002）が「妬み感情」尺度として「くやしい」「不満だ」「うらやましい」「つらい」「ムカつく」「落ち込む」「腹がたつ」「悲しい」「にくらしい」「恥ずかしい」「うらむ」「苦しい」の12語をあてている。しかし、「怒り・不機嫌」（くやしい、不満だ、ムカつく、腹がたつ）や「抑うつ」（落ち込む、悲しい）が混同された形になっている。本稿では、新名ら（1990）が開発した「怒り・不機嫌」「抑うつ」「不安」のように、4～6語で顕せられる「妬み」尺度を開発する。

さらに研究Ⅱにおいて、大学生の57名の被験者に対し、「妬み」について、「羨望」と「敵意」の統合を図る認知的成熟を促す集団心理療法を試みる。「ストレスラー」の反応としての「妬み」が生じる過程を理解する、つまりメタ認知によって、問題行動を制御する手法を学び、そのものの低減を促す認知療法のモデル構築を試みる。

以上から、わが国における「妬み」の病理性を明らかにし、それを低減する施策を提言するものである。言い換えれば、当初に挙げた痛ましい2件の容疑者が、罪のない子ども達への「敵意」と、それが「羨望」によるものであることをメタ認知できれば、自分の衝動を抑制できたのではないか。つまり「羨望」「敵意」を統合し、1つの固まりとして「妬み」が存在することを認知し、自身の暴力的な言動を制御できるようになる心理療法をモデル化できないだろうか。その基礎的資料を得ることが本研究の目的である。

2. 研究Ⅰ. 心理的ストレス反応としての「妬み」についての調査

2-（1）目的・方法

本章では、ストレスラー（日常的混乱）として、「友人関係」と「学業」と心理的ストレス反応（情動）「怒り」「抑うつ」「不安」等に、「心理的ストレス反応」（情動）と同等に、1つの固まりとして「妬み」が含まれることを明らかにする。つまり、「妬み」が人間の原初的な心性であることを証明する。

Lazarus（1993）は、ストレスを原因としてのストレスラーとストレス反応に分け、後者の中の心理的反応を情動の1つと定義した。本稿においても「妬み」を心理的ストレス反応つまり情動の1つとして捉える。つまり、自分よりよい立場やものを持っている者の存在はストレスラーであり、その影響のもとに心理的ストレス反応（情動）として「妬み」が存在するものと解釈する。

調査対象としては、4大学の1年生、488名（Table 1）を対象として、時期は2006年の11月の平日の月曜と金曜日を避けた講義中に一斉方式で行った。それは、月曜日は週の始めであり、抑うつ等が高まる、金曜日は逆に低くなる可能性を考慮したためである。

調査材料としては、次の2つの項目群を設定した。

Table 1 被調査者

		%
男子	230	47.1
女子	258	52.9
A 大学	258	52.9
B 大学	105	21.4
C 大学	60	12.3
D 大学	65	13.4
計	488	100

心理的ストレス反応（情動）項目：斉藤（1999）による心理的ストレス反応尺度を基盤とした。さらに心理学専攻の大学院生 4 名により、それらの項目を学生にとって簡潔に判断される表現方法に改定し、最終的に 18 項目を選択、使用した。その内容は怒り・不機嫌 5 項目、抑うつ 5 項目、不安 4 項目、妬み 4 項目から構成した。本章においては、「妬み」は羨望と敵意の入り交じった情動として扱うものとして、4 項目に絞った。

ストレスサー尺度：同じく、斉藤（1999）が明らかにした大学 1 年生のストレスサー（日常的混乱-dairy hassle, Lazarus, 1966：斉藤, 2000）から、「友人関係」「学業」の 11 項目を抽出し、使用した。

上記 2 尺度とも、まったくあてはまらない（1 点）、いくらかあてはまる（2 点）、かなりあてはまる（3 点）、とてもあてはまる（4 点）の 4 段階で評定するよう求めた。

2-(2) 結果および考察

まず、怒り・不機嫌と考えられる 5 項目、抑うつ 5 項目、不安 4 項目、妬み 4 項目について、それぞれ主成分分析を行った。結果（Table 2）より、寄与率は、62.3%、63.4%、62.1%、51.3%であり、第二成分以降の寄与率はすべて 10% 以下であり、1 つの成分の寄与率が出ていることから、1 成分構造と解釈できた。

さらに、各項目の成分負荷量は .40 を超えている。これらの結果は、各項目群は 1 つの固ま

りであることを示している。

さらに、各項目群の信頼性係数（ α 係数）を算出する（Table 2）と、怒り・不機嫌-.85、抑うつ-.86、不安-.80、妬み-.70を得た。いずれも、.70を超えており、内的整合性は確保できたと考えられる。

以上から、大学生 488 名に対する調査において、「妬み」が「怒り」「抑うつ」「不安」と同じように、1 つの成分つまり固まりとしての整合性を有すると結論づけられる。

つぎに、「妬み」が他の心理的ストレス反応つまり「怒り」「抑うつ」「不安」と同じようにストレスサーに対応する存在であることを検討する。そのため、「友人関係」「学業」というストレスサー（Table 3）の信頼性係数（ α 係数）を算出し、.83、.79を得ることにより、その合計平均値を算出し、観測係数（observed variables）とした。同様に上記 4 項目群の合計平均値を算出し、下位尺度とした（Table 2）。以上により、ストレスサーが心理的ストレス反応に及ぼす影響に関する構造モデル検討のため、共分散構造分析を用いて構造図作成を行った。

まず、ストレスサーの観測変数である「友人関係」「学業」を観測係数とし、「ストレスサー」という構成概念を設定した。さらに「怒り・不機嫌」「抑うつ」「不安」「妬み」の観測変数を加え、「心理的ストレス反応」という構成概念を設定し、それが大学のストレスサーからどのように影響を受けるかについて、因果関係（Fig.1）を明確化した。

なお、マトリックスモデルの Specification は、 $R = ALA' + U$ である。

まず上のモデルの適合度は、GFI（Goodness of Fit Index）-.990、AGFI（Adjusted Goodness of Fit Index）-.973と、いずれも高い値を示している。また、RMSEA（Root Mean Square Error of Approximation）は 0.043 と有意に低い。よって、モデルとデータの適合度は非常に高く、構成されたモデルは標本共分散行

Table 2 大学新入生のストレス反応についての主成分分析, 得点平均, 標準偏差 (N=488)

怒り ($\alpha = .85$)	成分行列	得点平均	標準偏差
ムカムカする。	.83	1.61	.85
怒りを感じる。	.78	1.63	.90
いらいらする。	.76	1.86	.90
不愉快な気分だ。	.72	1.50	.78
感情の起伏が激しい。	.54	1.86	1.02
寄与率	62.3%	合計平均 1.69	.89
抑うつ ($\alpha = .86$)	成分行列	得点平均	標準偏差
気分が落ち込む。	.85	2.14	1.06
悲しい。	.79	1.71	.93
さみしい。	.78	1.95	1.02
心が暗い。	.76	1.72	.90
がっかりする。	.53	1.67	.87
寄与率	63.4%	合計平均 1.84	.96
不安 ($\alpha = .80$)	成分行列	得点平均	標準偏差
気持ちが緊張している。	.74	1.67	.89
びくびくしている。	.72	1.48	.85
不安である。	.69	2.12	1.02
気持ちが落ちつかない。	.67	1.77	.93
寄与率	62.1%	合計平均 1.76	.92
妬み ($\alpha = .70$)	成分行列	得点平均	標準偏差
他の人に嫉妬を感じる。	.84	1.66	.93
他の人がうらやましい。	.61	2.08	1.00
他の人（誰かが）が憎らしい。	.56	1.30	.67
やさしい気持ちを持ってない。	.40	1.40	.69
寄与率	51.3%	合計平均 1.87	.82

列をよく説明していると判断される。

また、「ストレッサー」から「心理的ストレス反応」、それぞれの構成概念から観測係数への統計検定量は、すべてが3.5を超えている。さらに、心理的ストレス反応から「怒り・不機嫌」「抑うつ」「不安」へのパス係数は、.86、.84、.78、であり、「妬み」が.77であることを考えると、「妬み」は他の反応（情動）と同等の

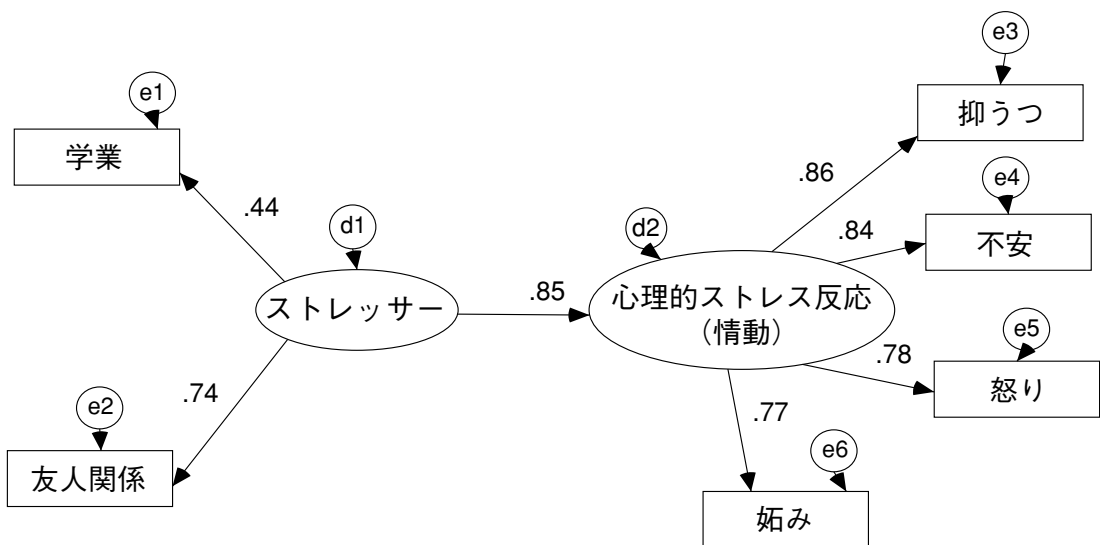
因子群と解釈できる。

以上より「妬み」は、1つの心理的因子であり、他の心理的ストレス反応（情動）と同様に人間にとって原初的な情動であるという仮説が証明できた。

T a b l e 3 大学新入生のストレスラーについての因子負荷量行列
(主因子法, プロマックス回転)

因子 1 友人関係 (α =.83)	F 1	F 2	
親しい友人ができない。	.74	-.12	
まわりの同級生に違和感がある。	.74	-.00	
自分のまわりの同級生に親しみがわからない。	.73	-.00	
まわりの同級生の考え方について行けない。	.66	.00	
何となく友達と付き合っている。	.65	.00	
友達（大学でできた）との付き合いに気を 使わなければならない。	.60	.38	
まわりの学生がどのような考えを持っている か分らない。	.46	.00	
因子 2 学業 (α =.79)			
大学の先生に失望している。	-.00	.80	
興味がわく講義が少ない。	.00	.64	
講義をする先生に親近感を持ってない。	.00	.61	
大学の先生の教え方が丁寧でない。	-.00	.57	
因子寄与率 (%)	37.2	16.9	計54.1

FIG.1 大学新入生のストレスラーおよび心理的ストレス反応（情動）モデル



GFI=.990
AGFI=.973
RMSEA=.043

3. 研究Ⅱ「妬み」についての認知再構成の試み

3-（1）目的・方法

以上に述べたように、「妬み」は、我々人間にとって原初的な心性であると言えよう。さらに、我々日本人にとって、それは秩序を維持するために封印されており、「羨望」と「敵意」が分離し、「妬み」として認知されないことから、さまざまな問題が発生する可能性が高い。

対して心理療法には「認知療法」において「メタ認知」という手法がある。Wikipedia (2009) によれば、「メタ認知」とは、認知を認知すること。人間が自分自身を認識する場合において、自分の思考や行動そのものを対象として客観的に把握し認識すること。それをおこなう能力をメタ認知能力 (Metacognitive Ability) という。現在進行中の自分の思考や行動そのものを対象化して認識することにより、自分自身の認知行動を把握することができる能力を言う。自分の認知行動を正しく知る上で必要な心理的能力と言えよう。現代において、メタ認知能力の育成は、教育、とくに学校教育において特定の教科教育を越えた重要な課題のひとつとなっている。

また目標は、患者の技術を増大させ、生活上の急を要する事態に、より効果的に対処できるようにし、事態を制御できるという感覚と自分が有効に機能しているという感覚の増大を図ることである (Freeman, 1989)。たとえば、上のように「妬み」を「心性」として捉え、行動と認知過程である「心性」を結び付けて、さまざまな精神疾病を治療する技法と理解できる (Schuyler, 1991)。

一般に、被験者の「妬み」という心理的ストレス反応 (情動) は意識されず、他者への不合理な攻撃等と呼ばれ起こすことが多い。そこで、問題としてのストレスと反応としての「羨望」と「敵意」の統合を図り、「妬み」のメタ認知を促す集団心理療法を試みる。「ストレッ

サー」の反応としての「妬み」が生じる過程を意識的に理解する、つまりメタ認知によって、問題行動を制御する意欲と手法を学ぶものである。

ここでは「妬み」に「羨望」と「敵意」が内在することを認め、他者を羨望した際の敵意による「他者を傷つけるような行為をしてしまう大罪」をメタ認知し、問題回避能力の獲得を目標とする。

本章ではまず、クライアントである57名の大学1年生を対象とし (Table 4)、「妬み」が「羨望」と「敵意」に分離されている状況を把握する (Table 5)。

つぎに、カウンセラー (筆者) がクライアントに対し、「妬み」についてのメタ認知を狙い、(1)質問紙の5項目を指しながら「妬み」において「羨望」と「敵意」が統合されるべきものであり、(2)それが分離されている状況を『古事記』における「海幸彦と山幸彦」と『旧訳聖書』における「カインとアベル」を比較して伝える。(3)さらに、古事記編纂の背景に、十七条の憲法の第十四条によって、「妬み」を持つことが戒められること。『花咲かじいさん』『おぶ取りじいさん』等、他者を羨む悲劇が伝えられていることを伝える。しかし、今後の問題解決力を求められる社会においては、「妬み」を持たないことよりも、その敵意性を自覚し、他人を傷つける行為を制御する意味を伝える。

Table 2 で示した「学業問題」「友人関係」のストレスが学生生活において存在しさら

Table 4 クライアント分布
サンプライズ

	サンプライズ	%
男子	3	5.3
女子	54	94.7
1年生	54	94.7
2年生	1	1.8
3年生	2	3.5
計	57	100

Table 5 メタ認知療法前のクライアントに対する「妬み」に関する因子分析・得点平均（主成分分析）

妬み ($\alpha = .58$)	成分行列		得点平均	標準偏差
第一成分 敵意				
誰かにいじわるをしたくなる	.82	-.26	1.33	.61
他の人（誰かが）が憎らしい。	.79	-.25	1.35	.61
やさしい気持ちを持ってない。	.50	-.39	1.56	.70
第二成分 羨望				
他の人に嫉妬を感じる。	.46	.74	2.02	.92
他の人がうらやましい。	.39	.69	2.47	1.02
寄与率%	37.9	26.1計64.0	平均1.75	.44

に、心理的ストレス反応（情動）「怒り・不機嫌」「抑うつ」「不安」そして「妬み」がストレスラーの結果生じることを説明し、意識化を試みる。Fig.1を参考に示した。さらに、誰かに敵意を持って攻撃やいじめをした経験を思い出し、簡単に、メモしてもらった。メンバーの中でペアを作り、「体験を自己開示し、聞く方は一方的にうなづく」体験をしてもらった。誰とペアを組むかは原則自由とし、聞いたことは秘密を守るという約束をした。体験が思いつかない者は聞くだけを行うという自由さも持たせた。

ストレスラーと因果関係にある心理的ストレス反応（情動）をどのように理解するか、まとめとして以下のように提示した。

1. 問題行動の背景に存在する心理的ストレス反応（情動）に着目する。
2. 心理的ストレス反応（情動）とは無意識を含む「心の動き」、感情はそれを認識すること。
3. 人間は心理的ストレス反応（情動）に飲みこまれる、流される、支配される。→行動、態度、身体反応。
4. 心理的ストレス反応（情動）は支配できない、管理できない。マネジメントはできる？
5. 心理的ストレス反応（情動）を再構築する。

- ・心理的ストレス反応（情動）を理解する。（情動と身体、行動、態度、疾病は繋がっている）
- ・Coming out（情動を認知し、感情を表現する）を心がける。感情表出訓練。
反対 Acting out 情動にかられて行動すると回りとずれと摩擦が生じる、「生きづら系」。
- ・共感（分かち合うこと）し、信頼や連帯感を持つ（繋がっている実感、社会的欲求の充足）。
- ・今・ここでの心理的ストレス反応（情動）を大切にする（何もしないでよい時間で気持ちを味わう）。
- ・心理的ストレス反応（情動）は悪者ではない。
- ・行動や態度を変え、心理的ストレス反応（情動）を整えるのも1つの方法。（気分を変える）（髪型、服装、フロ、運動等）

その後、もう一度「妬み」の5項目について調査を行い、各項目の変化を調べた。

さらに、約1カ月に追跡調査を行い、その変化を調べた。

本章においては、無意識にあるストレスラーやストレス反応（情動）を認知し、さらにその過程自体を認知し、自身への洞察力を深めることによって、すっきりするという問題解決による豊かな時間を過ごす治癒的援助のモデルを提示

するものである。

3-(2) 結果および考察

「妬み」についてのメタ認知療法の直前のプレテストでは、信頼性係数（ α 係数）は、.58であり、十分な内的整合性は得られなかった（Table 5）。さらに、主成分分析の結果は第一成分が「いじわるをしたくなる、憎らしい」等、敵意と名付けられる成分と「嫉妬を感じ、羨ましい」という羨望と名付けられた第二成分に分かれ、2つの固まりの分離が見られた（Table 5）。

しかし、上のような「妬み」についてのメタ認知直後のテストでは、算出した信頼性係数（ α 係数）は、.81であり、十分な内的整合性が得られた。主成分分析の結果は、寄与率が57.4%であり、また、他の寄与率が10%以下であり、1成分のみが特出していることから、1成分構造であると認められた（Table 6）。

さらに、上の「妬み」についての追跡（1カ月後）テストでは、算出した信頼性係数（ α 係数）は、.83、と前の2度の測定よりも十分な内的整合性が得られた。さらに主成分分析を行った結果は、寄与率が61.8%であり、より大きな1成分構造であると認められた（Table 7）。

メタ認知療法前のプレテスト（平均-1.75）、メタ認知療法後テスト（平均-1.54）、1カ月後の追跡調査テスト（1.60）の3回のテストの得点平均を比較すると、1.75、1.54、1.60であった（Table 5 6 7）。結果、治療前のプレテストと治療直後では明らかな平均の差が見られた。T検定を行うと、 t 値は、治療前のプレテストと治療直後-4.00（0.1%水準で有意）、治療直後と追跡テスト-.96（有意性なし）、治療前のプレテストと追跡調査テスト-2.35（5%水準で有意）であった。これより、「妬み」についてのメタ認知療法が有効であったと結論づ

Table 6 メタ認知療法後のクライアントに対する「妬み」に関する因子分析・得点平均（主成分分析）

妬み（ $\alpha = .81$ ）	成分行列	得点平均	標準偏差
他の人（誰かが）が憎らしい。	.86	1.30	.53
誰かにいじわるをしたくなる	.80	1.37	.59
他の人がうらやましい。	.71	1.81	.79
他の人に嫉妬を感じる。	.70	1.72	.92
やさしい気持ちを持ってない。	.70	1.53	.58
寄与率 %	57.4	（合計平均）1.54	.53

認知再構成前との t 値 4.00***

Table 7 メタ認知療法後追跡調査におけるクライアントに対する「妬み」に関する主成分分析・得点平均

妬み（ $\alpha = .83$ ）	成分行列	得点平均	標準偏差
やさしい気持ちを持ってない。	.87	1.55	.71
他の人（誰かが）が憎らしい。	.82	1.32	.69
誰かにいじわるをしたくなる	.82	1.39	.59
他の人に嫉妬を感じる。	.75	1.70	.71
他の人がうらやましい。	.65	2.07	.83
寄与率 %	61.8	（合計平均）1.60	.55

認知再構成前との t 値 2.35*

けられる。

特に、項目についての変化を見ると、敵意については変化が認められないが羨望に関する2項目が減少している。これは、敵意は一度定着すると、無意識に固定しやすいのに対し、羨望は意識下でコントロールしやすい等の理由が考えられる。

4. 総合討議

本稿の基本的な主張は、「妬み」を排除したり、安易に低減、禁ずるものでない。むしろ、「妬み」は我々人間が社会生活を行う上で避けることのできない「心性」と捉える。しかしその「羨望」と「敵意」を有したとしても、他者への攻撃は自重せねばならない。

最新の研究によれば、妬みによる「いじめ行為」には、快楽物質であるドーパミンが脳の奥に分泌することが検証されている（2009、高橋）。すると、妬みによるいじめ行為は、覚醒剤等の麻薬同様、癖になる中毒症状を伴う可能性もある。いじめをし合うグループが学校や不良集団にて見られることも、この事実から頷ける。

よって私達人類が真に成熟した「人間社会」を実現するためには、「妬み」を自覚し、その敵意による攻撃と報復を自重する文化を形成する必要がある。

もしそれが可能でなければ、そこで起こりうる戦いによる犠牲者は、罪のない弱者である。教室におけるいじめであっても、その攻撃に合い傷つくのは、弱い立場に立つ者であろう。言葉の表現力や体力、集団に対する個人というように、「悪口」「暴力」「仲間外れ」当、攻撃を受ける者達である。森田ら（1994）は、「いじめのものが、人間の原始的心性に深く根ざし、動物としての攻撃本能による可能性をもつ」と指摘している。ここでの「攻撃本能のものととなる人間の原始的心性」に、本稿の「妬み」があてはまらないだろうか。わが国では、それを防ぐ機能として、天皇を中心とする官僚制のもとで、「妬み」は封印されてきた。実際、警察官

の職位は、上級国家試験を経た者とそうでない者とでは、特急電車と各駅電車ほどの昇級に速度の差が生じる。それは「妬み」を封じる心理的防衛規制としての機能を十分に果たしていると解釈できるのである。

本稿で明らかにしたように、「妬み」は、「怒り」「抑うつ」「不安」と同等に、日常的混乱として見られるストレス（友人関係、学業等）に対応して生起する「心理的ストレス反応」つまり原初的な心性（情動）である。ならば各人が認知し、自身で対処する方略を得ることによって、反応を消去することを目標とせず、それによって起こされうるさまざまな攻撃的暴力のみ制御できまいか。

例えば、旧約聖書において、アダムとイブの息子である兄のカインは弟アベルを、神が弟のお供え物のみに目をやったということに生じる妬みの感情から、弟を殺してしまう（日本聖書教会 1983、有島武郎 1918）。しかし、カインが自分の供え物を見られない事実による「妬み」における敵意を自覚し、アベルへの攻撃を制御できたなら、さらに自身の供え物が神に見られなかった理由を想像し、次の機会にそれを達成する努力をしたとしたら、その悲劇は防げた。それこそ、この寓話がもたらす教訓であろう。

「妬み」は、「自分が特別な存在でありたい」という欲求に付随する心性とも捉えられる。ならば、誰かに「羨望」を持った場合に、「敵意」を認知し、攻撃を抑え、「自身が特別な存在として認知される努力をする必要がある。あえて「高める努力」としない理由は、あまりにわが国の学校教育での「偏差値」、企業の「収益」や「報酬」、マスコミュニケーションでの視聴率や版数というように、社会が客観的成果主義に偏っている事実からである。

「妬み」から自由になること、つまり囚われから逸脱するためには、客観的数字偏重の自己認識からの脱却を果たさなければならない。例えば、学校教育の中で、成績に囚われず自分自身がこれでよいという「自己肯定感」をクラス

の生徒全員が持ち、「いじめはあってはならない」という「自動思考（スキーマ）」（Schuyler, 1991）を共有する文化の成熟ができれば、「妬み」によるいじめが根絶される可能性は高い。

「妬み」の心理・臨床的に取り扱うことは、わが国の社会的な閉塞感によるさまざまな病弊に対処する意味で大きい。例えば、「いじめ」や「幼児・児童虐待」「個人の価値観や認知様式に歪みが認められる人格障害」の治療・援助場面にも有益であろう。認知療法は対象を個人に特定するものではなく、対集団や社会をも含めて行うことができる。これより、社会臨床心理学の技法として位置づける発展性も伺える。

また、これまでの大量に安く物を作り、販売していく製造業や公益事業によって雇用を確保し、消費を促していく経済政策に陰りが見えた日本社会においては、未知の問題に対処する問題解決力が必要であり、前例を重んじ、上位伝達に頼る官僚制度は、現実に淘汰されつつある。

今後は、個人の能力が問われる時代である。そこでは、これまで以上に「妬み」が持たれる可能性がある。しかし、「敵意」による攻撃のために弱き立場の者が被害を受けてはならない。今後、「妬み」が誰の心にも存在する心性であることを理解し、そのエネルギーを自身に向け、個人が高められるような社会制度の実現が必要であろう。

人間が生きていく上で、「妬み」を持たずに過ごすことは希有なことと言わざるを得ない。ならば自身でそれらを認知し、マネジメントしていくことに意味がある。また学校全体をシステムの捉え、心理的ストレス反応（情動）としての「妬み」による問題状況を克服するアプローチ（斉藤，2000）が可能となろう。

文献

有島武郎 1918 カインの末裔 有島武郎著作集 新潮社
Freedman, A 1989 The Practice of Cognitive

Therapy（遊左安一郎 監訳）星和書店
Lazarus, R. S 1966 Psychological stress and coping process New York : McGraw Hill
Lazarus, R. S 1993 From Psychological stress to the Emotion : A History of Changing Outlooks. Annual Review of Psychology 44, 1-22.
毎日新聞 2001年 1月8日 夕刊
毎日新聞 2001年 6月11日 大阪夕刊
森田洋司・清水賢二 1994年 新訂版 いじめ－教室の病い 金子書房
日本聖書教会 1983 聖書
Parrott.W.G & Smith, R. H 1993 Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy Journal of Personality and Social Psychology 64, 906-920.
Schuyler, D 1991 A Practical Guide to Cognitive Therapy（高橋祥友訳 1991 シュラーの認知療法入門 金剛出版）
斉藤浩一 1999 大学新入生のストレスが学校嫌いに及ぼす影響 高知大学学術研究報告（人文科学分冊）48, 235-241.
斉藤浩一 2000 学校ストレスへのシステムのアプローチ 風間書房
斉藤浩一 2004 日本人と妬み－神話の分析による文化、制度の考察をとおして－東京情報大学研究論集, 7(2), 1-10.
澤田匡人・新井邦二郎 2002 妬みの対処方略選択に及ぼす、妬み傾向、領域重要度、および獲得可能性の影響 教育心理学研究, 50, 246-256.
新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学 30(1), 30-38.
高橋英彦 2009 「妬み」と「他人の不幸は蜜の味」の脳内関係を明らかに 科研費NEWS 2009 VOL.01 <http://www.jsps.go.jp/j-grantsinaid/>
内海新祐 1999 妬みの主観的経験の分析 心理臨床研究17, 488-496.
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%A1%E3%82%BF%E8%AA%8D%E7%9F%A5,> 2009